

PROFIL KEMAMPUAN GERAK SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 16 SURABAYA

Firman Nurdiansyah*, Abdul Rachman Syam Tuasikal

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*e-mail: firman121292@gmail.com

Abstrak

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan tabel dalam penelitian (Maksum, 2012: 111). Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak yaitu menggunakan Barrow Motor Ability Test. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Mengetahui kemampuan gerak pada siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Surabaya 2. Mengetahui seberapa besar kemampuan gerak pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, yaitu "suatu penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yang dapat menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu" (Maksum, 2012: 68). Hasil Penelitian yang diperoleh dari tes kemampuan gerak, yaitu terdapat tingkat kemampuan gerak siswa kelas X SMAN 16 Surabaya yaitu, ada 5 siswa kategori sangat baik 1,72%, ada 60 siswa dengan kategori baik 20,6%, ada 109 siswa kategori sedang 37,5%, ada 97 siswa kategori kurang 33,44%, dan ada 19 siswa kategori sangat kurang 6,55%. Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kemampuan gerak siswa kelas X SMAN 16 Surabaya hasilnya sedang, sehingga dapat dikatakan pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMAN 16 Surabaya berlangsung dengan cukup baik.

Kata Kunci : Kemampuan gerak, Barrow Motor ability Test.

Abstract

Sports activities are unrelenting activities, it can even be said that exercise is already a part of the activities of human life. In the world of education, it has been considered by including subjects of physical education, sports and health (PJOK) to one of the existing subjects in school. Physical education, sports and health as a container or place to channel or explore sports skills. Instruments used to collect tabel in research (Maksum, 2012: 111). The instrument used to measure motion is using the Barrow Motor Ability Test. The purpose of this study are: 1. Knowing the ability of motion in the class X students at Senior High School 16 Surabaya 2. Knowing how much the ability of motion in students of class X High School 16 Surabaya. The type of this research is non-experimental research with quantitative approach, that is "a research done to get information that can describe phenomenon, phenomenon or certain event" (Maksum, 2012: 68). The result obtained from the test Motor Ability for students of X grade highschool 16 Surabaya is any 5 student with very good category with 1,72%, any 60 student with good category with 20,6%, any 109 student with moderate category with 37,5%, any 97 student with less category with 33,4%, any 19 student with very less category with 6,55%. From the tabel it can be concluded that the average level of motor ability is moderate category.

Keywords: Motor Ability, Barrow Motor Ability

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia, dapat dikatakan bahwa berolahraga merupakan suatu tuntutan agar manusia menjadi pribadi sehat baik jasmani dan rohani. Berkembangnya kesadaran manusia terhadap pentingnya olahraga bagi kesehatan jasmani yaitu terkait faktor-faktor dan manfaat yang diperoleh antara lain tubuh sehat, sebagai wahana rekreasi, interaksi sosial, meningkatkan kemampuan gerak serta kemampuan kognitif. Hubungan berolahraga dengan kemampuan kognitif adalah dengan berolahraga otak akan mendapatkan asupan oksigen yang cukup, dengan asupan oksigen yang tercukupi otak akan bekerja lebih baik sehingga seiring dengan kinerja otak yang baik akan meningkatkan presentase meningkatnya kemampuan kognitif. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan pengembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Kemendikbud, 2014:2.), sedangkan menurut Rosdiani (2013: 23), "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis sebagai salah satu aktifitas yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional."

Dengan demikian, dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi kemampuan gerak akan memberikan dampak tersendiri bagi seorang individu, beberapa dampak negatif dari tidak terpeliharanya gerak antara lain kebugaran jasmani yang tidak optimal, ataupun gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak). Dilihat dari sudut pandang aktifitas jasmani (PJOK), hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu dan kesempatan, manajemen pembelajaran olahraga yang diberikan ataupun lingkungan sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis. Hal ini sesuai dengan pengertian pendidikan pada menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu "usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara".

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa inti dari pendidikan jasmani adalah gerak, yaitu gerak sebagai aktifitas dan proses pembelajaran pendidikan jasmani ataupun sebagai proses pembinaan

dan pengembangan potensi peserta didik terutama mengarah pada terbentuknya kemampuan gerak peserta didik dan diharapkan melalui penjas ke-tiga ranah pendidikan tercapai. Melalui peran guru, mata pelajaran PJOK dikemas sebaik mungkin agar siswa tertarik dan senang ketika mengikuti pelajaran PJOK. Apabila siswa tertarik dan merasa senang ketika mengikuti mata pelajaran PJOK, secara tidak langsung mereka sudah melakukan gerak tubuh yang bertujuan agar tubuh mereka sehat dan bugar, disamping banyak nilai-nilai sportivitas yang ditanamkan oleh guru. Akan tetapi, berdasarkan pengamatan peneliti seringkali pembelajaran yang dilakukan oleh guru mengarah pada penguasaan teknik dasar cabang olahraga tertentu tanpa mengetahui apakah perkembangan kemampuan gerak siswa tercapai atau tercukupi dengan kegiatan pembelajaran yang diterapkan.

Siswa kelas X merupakan golongan yang termasuk pada usia remaja dimana mereka memasuki masa peralihan jenjang pendidikan dan mengalami perubahan, antara lain perubahan dalam ukuran badan, hormon, kekuatan dan fungsi fisiologis, ketertarikan akan lawan jenis ataupun mulai mencari jati diri dll. Didalam pengukuran kemampuan gerak siswa diperlukan alat ukur/instrument tes yang sesuai untuk digunakan, salah satu instrumen test yang sesuai untuk mengukur kemampuan gerak yang dimiliki siswa adalah dengan menggunakan tes General Motor Ability. Menurut Johnson dan Nelson (1969) dalam Nurhasan (2003: 13), mengemukakan bahwa:

"pengukuran General Motor Ability, secara teoritis tentunya akan memberikan gambaran mengenai kemampuan umum, yang mencakup berbagai faktor yang terdapat didalam berbagai jenis kegiatan fisik. Oleh karena itu tes ini merupakan tes batre yang terdiri dari beberapa butir tes. General Motor Ability Test memiliki dua jenis yaitu Carpenter Motor Ability Test (digunakan untuk mengukur kemampuan gerak umum siswa sekolah dasar) dan Barrow Motor Ability Test (digunakan untuk mengukur kemampuan gerak umum mahasiswa pria, siswa pria sekolah menengah atas, dan siswa pria sekolah menengah pertama)".

Berdasarkan pemaparan diatas, terkait dengan kegunaan instrument tes Barrow Motor Ability Tests, maka pengukuran untuk mengetahui kemampuan gerak dilakukan pada siswa (pria) kelas X di SMAN 16 Surabaya. Penelitian ini dibuat berdasarkan penelitian sebelumnya dan hasil wawancara dengan guru PJOK di SMAN 16 Surabaya yang menjadi tolak ukur dan referensi terhadap penelitian yang akan dilakukan. Penelitian dari Fawaid (2016: 383) mengemukakan bahwa secara umum kemampuan motorik mahasiswa yang

mengikuti UKM Olahraga adalah sebesar 145, 26 dan kemampuan motorik mahasiswa yang telah menerima mata kuliah praktek adalah sebesar 130, 39.

METODE

Dalam melaksanakan proses penelitian diperlukan suatu metode yang tepat dan sesuai dengan tujuan dan permasalahan yang akan diteliti. Metode penelitian merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan tabel yang akan diukur. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, yaitu “suatu penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yang dapat menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu” (Maksum, 2012: 68). Desain penelitian ini tergolong dalam desain penelitian non-eksperimen. Menurut Maksum (Maksum, 2006: 41) prinsip dasar penelitian non-eksperimen pada dasarnya berbeda dengan penelitian eksperimen. Populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian” (Arikunto, 2010: 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Negeri 16 Surabaya yang terdiri dari 10 kelas. Penelitian ini adalah penelitian populasi variabel dalam penelitian ini yaitu kemampuan gerak siswa kelas X SMA Negeri 16 Surabaya Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak yaitu menggunakan Barrow Motor Ability Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bagian ini akan dipaparkan mengenai tabel penelitian beserta hasil hitung. Hasil hitung meliputi nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata (mean), standar deviasi, varian, presentase, uji-T, dan uji normalitas.

Tabel 1. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 16 Surabaya

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	1	3.3%
Kurang	6	20%
Sedang	14	46,7%
Baik	9	30%
Sangat Baik	0	0

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa satu orang siswa memiliki kemampuan gerak sangat kurang dengan presentase 3.3%, 6 orang siswa dengan kategori kurang dengan presentase 20%, 14 siswa kategori sedang

dengan kategori 46.7%, 9 siswa kategori baik dengan presentase 30%.

Tabel 2. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPS2 SMA Negeri 16 Surabaya

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	3	10%
Kurang	8	26.7%
Sedang	10	33.3%
Baik	6	20%
Sangat Baik	3	10%

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa 3 orang siswa memiliki kemampuan gerak sangat kurang dengan presentase 10%, 8 orang siswa dengan kategori kurang dengan presentase 26.7%, 10 siswa kategori sedang dengan presentase 33.3%, 6 siswa kategori baik dengan presentase 20%, dan 3 siswa kategori sangat baik dengan presentase 10%

Tabel 3. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPA1 SMA Negeri 16 Surabaya

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	3	10%
Kurang	19	63.3%
Sedang	6	20%
Baik	2	6.7%
Sangat Baik	0	0

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa 3 orang siswa memiliki kemampuan gerak sangat kurang dengan presentase 10%, 19 orang siswa kategori kurang dengan presentase 63.3%, 6 siswa kategori sedang dengan presentase 20%, 2 siswa dengan kategori baik dengan presentase 6.7%

Tabel 4. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPA2 SMA Negeri 16 Surabaya

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	1	3.3%
Kurang	9	30%
Sedang	13	43,3%

Baik	7	23.3%
Sangat Baik	0	0

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa satu orang siswa memiliki kemampuan gerak sangat kurang dengan presentase 3.3%, 9 orang siswa dengan kategori kurang dengan presentase 30%, 13 siswa sedang dengan presentase 43.3%, 7 siswa kategori baik dengan presentase 23.3%.

Tabel 5. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPA3 SMA Negeri 16 Surabaya.

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	9	30%
Kurang	14	46.7%
Sedang	7	23.3%
Baik	0	0
Sangat Baik	0	0

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa 9 orang siswa memiliki kemampuan gerak sangat kurang dengan presentase 30%, 14 orang siswa dengan kategori kurang dengan presentase 46.7%, 7 siswa kategori sedang dengan presentase 23.3%

Tabel 6. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPA4 SMA Negeri 16 Surabaya.

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	0	0
Kurang	10	33.3%
Sedang	10	33.3%
Baik	10	33.3%
Sangat Baik	0	0

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa 10 siswa memiliki kemampuan gerak kurang dengan presentase 33.3%, 10 siswa dengan kategori sedang dengan presentase 33.3%, 10 siswa kategori baik dengan presentase 33.3%.

Tabel 7. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPA5 SMA Negeri 16 Surabaya.

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	1	3.3%
Kurang	9	30%
Sedang	13	43,3%
Baik	7	23.3%
Sangat Baik	0	0

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa satu orang siswa memiliki kemampuan gerak sangat kurang dengan presentase 3.3%, , 9 orang siswa kategori kurang dengan presentase 30%, 13 siswa kategori sedang dengan presentase 43.3%, 7 siswa kategori baik dengan presentase 23.3%.

Tabel 8. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPA6 SMA Negeri 16 Surabaya

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	1	3.3%
Kurang	9	30%
Sedang	13	43.3%
Baik	6	20%
Sangat Baik	1	3.3

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa satu orang siswa memiliki kemampuan gerak sangat kurang dengan presentase 3.3%, 9 orang siswa dengan kategori kurang pada dengan presentase 30%, 13 siswa kategori sedang dengan presentase 43.3%, 6 siswa dengan kategori baik dengan presentase 20%, dan satu orang siswa kategori sangat baik dengan presentase 3.3%.

Tabel 9. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPA7 SMA Negeri 16 Surabaya

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	0	0
Kurang	2	6.7%
Sedang	20	66,7%
Baik	7	23.3%
Sangat Baik	1	3.3%

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa 2 orang siswa memiliki kemampuan gerak kurang dengan presentase 6.7%, 20 orang siswa dengan kategori sedang dengan presentase 66.7%, 7 siswa kategori baik dengan presentase 23.3%, 1 siswa dengan kategori sangat baik dengan presentase 3.3%.

Tabel 10. Tes Kemampuan Gerak Siswa Kelas X IPA8 SMA Negeri 16 Surabaya.

Kategori	Jumlah siswa	Prosentase
Sangat Kurang	0	0
Kurang	11	36.7%
Sedang	13	43.3%
Baik	6	20%
Sangat Baik	0	0

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa 11 orang siswa memiliki kemampuan gerak kurang dengan presentase 36.7%, 13 orang siswa dengan kategori sedang dengan presentase 43.3%, 6 siswa kategori baik dengan presentase 20%.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil akhir penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kemampuan gerak siswa kelas X SMA Negeri 16 Surabaya masuk kategori sedang..
2. Besar tingkat kemampuan gerak siswa kelas X SMAN 16 berada pada kategori sedang pada interval 579 – 611,9.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka selanjutnya diajukan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan guru PJOK untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kemampuan gerak siswanya, sehingga diharapkan dengan tingkat kemampuan gerak siswa yang baik, maka kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa akan meningkat.
2. Perlu adanya kegiatan olahraga tambahan diluar jam pelajaran yang ada di sekolah seperti ekstrakurikuler guna menunjang minat dan kegiatan siswa dalam berolahraga.
3. Perlu adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga tingkat kebugaran jasmani dan siswa lebih

menambah aktifitas fisik terutama di luar jam sekolah agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

4. Dengan tambahan waktu pembelajaran di kelas yang membuat siswa jenuh diharapkan guru PJOK mampu melakukan modifikasi dalam memberikan pembelajaran agar siswa termotivasi dan mampu mengoptimalkan gerak siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Desmita. 2014. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press
- Indahwati, Nanik. 2015. *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. (Hand out). Surabaya: Unesa University Press.
- Kiram, Phil Y. 1992. *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2009 *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa
- Ma'mun, Amung dan M Saputra, Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen pendidikan Nasional
- Mutohir, Toho C. 2011. *Dimensi Pedagogi Olahraga*. Malan: Wineka Media
- Nurhasan. 2003. *Tes dan Pengukuran, Pengantar Kegunaan Tes Dan Pengukuran Kriteria Tes*. Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung Remaja Rosdakarya
- Tim Bimtek klub olahraga. 2014. *Pendidikan Karakter dalam Olahraga*. Kementrian Pendidikan dan kebudayaan.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Online).

(<http://www.hukumonline.com/pusattabel/download/fl10387/node/13662> diakses pada tanggal 24 Januari 2018 pukul 23.40 WIB).

